

JAKIE SĄ POLSKIE NASTOLATKI?

ZACHOWANIA ZDROWOTNE POLSKIEJ MŁODZIEŻY NA TLE RÓWIEŚNIKÓW Z 43 KRAJÓW.

Wyniki badań alarmują: polskie nastolatki zajmują najmniej korzystne miejsce w rankingu 43 krajów mając najwyższy wskaźnik negatywnego postrzegania własnego ciała. Polska młodzież plasuje się na przedostatnich pozycjach w rankingu oceny swojego zdrowia wśród 45 krajów.

Raport pt. "Spotlight on Adolescent Health and well-being" opublikowany w dniu dzisiejszym przez międzynarodową sieć badawczą HBSC (*Health Behaviour in School-age Children*) gromadzi obszerne dane na temat zdrowia fizycznego, relacji społecznych i dobrego samopoczucia psychicznego 227 441 uczniów w wieku 11, 13 i 15 lat z 45 krajów Ameryki Północnej i Europy. Dane ujawniają, że samoocena zdrowia i zadowolenia z życia u polskich nastolatków pogarsza się wraz z wiekiem. Ma to odzwierciedlenie także w niekorzystnym stylu życia.

Pytania na temat subiektywnej oceny zdrowia prowadzą do spójnych wniosków - podobnie jak w poprzednich rundach badań, **dziewczęta oceniają swoje zdrowie gorzej niż chłopcy**, a różnice związane z płcią pogarszają się z wiekiem na niekorzyść dziewcząt. Raport przedstawia wyniki badań dot. zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Badania HBSC realizowane są od 1982 roku cyklicznie co cztery lata we wzrastającej liczbie krajów. Obecnie członkami sieci badawczej jest 49 krajów lub regionów (www.hbsc.org) z Europy oraz Ameryki Północnej. Polska jest członkiem sieci HBSC od 1989 r. Za koordynację badań ze strony Polski odpowiada prof. Joanna Mazur z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie oraz dr Agnieszka Małkowska-Szcutnik z Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego.

WYBRANE DANE DOTYCZĄCE POLSKI:

- **OBRAZ WŁASNEGO CIAŁA** - postrzeganie siebie jako *za grubych* lub *trochę za grubych* przez polskich nastolatków plasuje polskie dziewczęta na **1 pozycji (z najwyższym wskaźnikiem) w rankingu 43 krajów** w każdej grupie wiekowej (11, 13 oraz 15 lat). W wieku 11 lat za *grube* lub *zbyt grube* uważało się 39% dziewcząt, w wieku 13 lat - 49%, zaś w wieku 15 lat - 52% dziewcząt. Wyniki chłopców w tych grupach wiekowych **SĄ RÓWNIEM NIEPOKOJĄCE** - chłopcy w wieku 11 i 13 lat znajdują się na 2 pozycji w rankingu, zaś w wieku 15 lat na 1 pozycji, z najwyższym wskaźnikiem w rankingu 43 krajów [szczegółowe dane jako zał. - tabela].

KOMENTARZ EKSPERTA DR N. SPOŁ. ANNY DZIELSKIEJ, INSTYTUT MATKI I DZIECKA, DEPUTY PRINCIPAL INVESTIGATOR, HBSC - POLAND

Jak wynika z badań prowadzonych w 2018 roku intensywną aktywność fizyczną, co najmniej 2 lub więcej godzin w tygodniu, podejmuje 10% mniej dziewcząt, niż chłopców. Różnica na niekorzyść dziewcząt zwiększa się wraz z wiekiem. Jednak biorąc pod uwagę ranking międzynarodowy, polscy chłopcy zajmują bardziej niekorzystną pozycję niż dziewczęta w porównaniu z rówieśnikami z innych krajów europejskich. Wśród ogółu badanych, ponad 60% nie miało nadwagi i nie istniała obiektywna potrzeba podejmowania przez nich działań w celu schudnięcia. Tymczasem częstość podejmowania zachowań ukierunkowanych na zmniejszenie masy ciała była w tej grupie podobna, jak w całej badanej populacji – odchudzał się też prawie co piąty (19,2%) badany, a co czwarty (23,7%) dostrzegł taką potrzebę.

- **POSIŁKI Z RODZINĄ** Polska młodzież rzadziej, niż w innych krajach spożywa wspólne posiłki z rodziną. Sytuacja pogarsza się wraz z wiekiem. W wieku 11 lat zaledwie 37% chłopców oraz 29% dziewcząt deklaruje, że codziennie spożywają rodzinne posiłki. Polskie jedenastolatki zajmują ostatnie miejsce w rankingu 43 krajów, mając najniższy wskaźnik na tle pozostałych krajów [szczegółowe dane jako zał. - tabela].
- **WSPARCIE OSÓB ZNA CZĄCYCH** Jak wynika z badań, odczuwanie wysokiego wsparcia ze strony rodziny spada z wiekiem u obu płci w każdej grupie wiekowej, zaś w wieku 15 lat deklaruje je zaledwie 51% chłopców oraz 49% dziewcząt, plasując polskich nastolatków na 42 (ch) oraz 43 (dz) miejscu w ranking 44 krajów od najwyższego wskaźnika. Sytuacja dotycząca

deklarowanego wsparcia ze strony nauczycieli nie jest korzystniejsza, pogarszając się wraz z wiekiem u obu płci. W wieku 15 lat zaledwie 31% chłopców oraz 21% dziewcząt odczuwają wsparcie kadry dydaktycznej, co daje nam ostatnie miejsce w rankingu 44 krajów od najwyższego wskaźnika. Poziom wsparcia ze strony rówieśników także klasyfikuje polskich nastolatków na przedostatnich i ostatniej pozycji w rankingu we wszystkich grupach wiekowych [szczegółowe dane jako zał. - tabela].

KOMENTARZ EKSPERTA DR AGNIESZKI MAŁKOWSKIEJ – SZKUTNIK, WYDZIAŁ PEDAGOGICZNY UNIWERSYTET WARSZAWSKI, PRINCIPAL INVESTIGATOR, HBSC - POLAND

Niski poziom spostrzeganego wsparcia społecznego może niepokoić. Nastolatki, wraz z wiekiem oceniają wsparcie społeczne coraz gorzej. Martwi także fakt, że nastolatki czują deficyt wsparcia z różnych źródeł - ze strony rodziców, nauczycieli oraz rówieśników. Należy szukać źródeł tego zjawiska, biorąc pod uwagę fakt, że wsparcie społeczne jest jednym z ważniejszych czynników wspomagających radzenie sobie ze stresem.

- **ZDENERWOWANIE CZĘŚCIEJ, NIŻ RAZ W TYGODNIU** 27% badanych nastolatków wśród obu płci w wieku 11 lat zadeklarowało, iż odczuwa je częściej, niż raz w tygodniu z tendencją wzrostową w kolejnych grupach wieku na niekorzyść dziewcząt. Wśród ankietowanych piętnastolatków zdenerwowanie częściej, niż raz w tygodniu wykazuje 41% chłopców (2 miejsce w rankingu 45 krajów w kolejności od najwyższego do najniższego wskaźnika) oraz 48% dziewcząt (6 miejsce w rankingu) [szczegółowe dane jako zał. - tabela].

KOMENTARZ PROF. JOANNY MAZUR, UNIWERSYTET ZIELONOGÓRSKI ORAZ INSTYTUT MATKI I DZIECKA, PRINCIPAL INVESTIGATOR, HBSC - POLAND

Zdenerwowanie najczęściej wiąże się z rozdrażnieniem i stresem. Według współczesnych definicji zdrowie ma wiele wymiarów, ponieważ dotyczy funkcjonowania fizycznego, psychicznego (w aspekcie poznawczym i emocjonalnym) oraz społecznego. Występowanie zdenerwowania ma silne podłoże psychiczne, często łącząc się z dolegliwościami somatycznymi, takimi jak ból brzucha, bóle głowy, bezsenność oraz ogólne złe samopoczucie i brak skupienia.

PODSUMOWANIE

Z badań wynika, że ogólne dobre samopoczucie psychiczne pogarsza się wraz z wiekiem, przy czym dziewczęta są szczególnie narażone w zakresie dobrostanu psychicznego w porównaniu z chłopcami. W 45 krajach objętych badaniem, co czwarty nastolatek zgłasza uczucie zdenerwowania, rozdrażnienia lub trudności w zasypianiu co najmniej raz w tygodniu. Wraz z ukazaniem się najnowszego badania HBSC, zawierającego wyniki z lat 2017/2018, świat zmagają się z pandemią COVID-19. Kolejne badanie, które będzie zawierało wyniki z lat 2021/2022, będzie zatem odzwierciedlać wpływ pandemii na życie młodych ludzi.

Badanie HBSC śledzi doświadczenia młodych ludzi od ponad 35 lat i jest niezbędnym narzędziem w określaniu zmian w zakresie wielu wskaźników zdrowotnych i społecznych oraz w podkreślaniu obszarów budzących obawy, które mogą wymagać skoordynowanych działań politycznych i praktycznych interwencji. Dane HBSC są wykorzystywane na poziomie krajowym, regionalnym i międzynarodowym w celu uzyskania nowego spojrzenia na zdrowie i dobrostan nastolatków, zrozumienia społecznych uwarunkowań zdrowia oraz informowania o polityce i praktyce w celu poprawy życia młodych ludzi w całym regionie europejskim i w Kanadzie. Międzynarodowe Centrum Koordynacyjne HBSC znajduje się na Uniwersytecie w Glasgow, w Wielkiej Brytanii. Szczegółowe informacje na temat badania i krajów uczestniczących w nim są dostępne na stronie www.hbsc.org

[Załącznik do informacji prasowej \[wykaz tabel z wybranymi wynikami\]](#)